#039

Be Thankful..😊🙏

આભાર માનવાથી મન હળવું થાય છે.

ઘણી વખત આપણે જીવનમાં જે નથી તેની ફરિયાદ કરીએ છીએ, પરંતુ જે છે તેના માટે આભાર માનવાનું ભૂલી જઈએ છીએ.

જ્યારે આપણે દિલથી “આભાર” કહીએ છીએ – વ્યક્તિને, પરિસ્થિતિને કે ભગવાનને – ત્યારે અંદરથી એક અદભૂત શાંતિ અનુભવાય છે.

આભાર માનવું એટલે હાર સ્વીકારવી નહીં,
આભાર માનવું એટલે જીવનની સકારાત્મકતા ઓળખવી.

જ્યારે આપણે સવારે ઊઠીએ, ત્યારે અવશ્ય કહીએ–
“મને એક નવો દિવસ મળ્યો, આભાર.”
જ્યારે પરિવાર સાથે બેસીએ, ત્યારે કહીએ –
“મને પ્રેમાળ લોકો મળ્યા, આભાર.”
જ્યારે મુશ્કેલી આવે, ત્યારે પણ કહીએ–
“આ મને કઈક શીખવવા માટે જ આવી છે, એટલે એનો પણ આભાર.”

આભાર માનવાથી
ફરિયાદો ઘટે છે,
અહંકાર ઓગળે છે,
અને મન હળવું બની જાય છે.

આજથી એક નાનો સંકલ્પ કરીએ–
દરરોજ રાત્રે સુતા પહેલાં 3 વસ્તુ માટે દિલથી આભાર કહીશું.

કારણ કે
કૃતજ્ઞતા એ ખુશીનું સૌથી સરળ અને શક્તિશાળી રહસ્ય છે.